



# 2月のぱるぱるメール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 育児講座 「ベビーヨガ」 10:30~11:30	8	9	10
11	12	13	14 ぱるぱるルーム 10:30~10:50	15 	16	17
18	19	20	21 ぱるぱる工作 10:30~10:50	22	23	24
25	26	27	28 ブックスタート 10:00~11:00			

**ぱるぱるルーム**  
2月14日(水) 10:30~10:50

手遊びや、ふれあい遊びを楽しみましょう

子ナビさんが  
来ます

**ぱるぱる工作**  
2月21日(水)  
10:30~10:50  
(10:30で受付終了)  
おひなさまを作りましょう

**育児講座「ベビーヨガ」**  
2月7日(水)  
10:30~11:30(2階和室にて)  
生後4ヶ月~12ヶ月のお子さん  
が対象です  
スキンシップを楽しみながら、  
赤ちゃんとの信頼関係もUP!  
\*申込みは1月30日(火)  
9:00~

**ブックスタート**  
2月28日(水) 10:00~11:00  
生後4ヶ月~お誕生日前日  
のお子さんが対象です  
\*母子手帳と申込書をお  
持ちください



インフルエンザに罹患したという話も聞かれるようになってきました。インフルエンザは、子どもがかかると、まれに急性脳症を発症し、高齢者や免疫力の低下しているかたは、肺炎を伴うなど重症になる場合もあります。インフルエンザにかからないように、人混みへの不要不急な外出を控えることも予防の一つですね。せきやくしゃみが出る時はマスクをするのはエチケットですが、鼻をかんで手に鼻が付いたときは、手を洗いましょう！外出後は、流水と石けんで十分に手洗いをしましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果がありますので、ひろば前で入退室時にご使用ください。



### インフルエンザにかかったら

早めに医療機関を受診する  
十分な休養と水分補給をとる  
安静にして休養する  
薬は医師の指示に従い、正しく服用する

発病前日から発病後3～7日間は、ウイルスを排出すると言われてています。排出するウイルスの量は解熱とともに減少しますが、解熱後も排出すると言われてています。学校保健安全法では、インフルエンザによる出席停止期間を「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」としています。

## インフルエンザの他に冬、気をつけたい子どもの病気

### RSウイルス感染症

せき、鼻水、発熱など風邪のような症状で始まる。0～1歳児は重症化しやすく、高熱が続いたり、気管支炎や肺炎など重い症状をひきおこしたりすることがあります。かぜの症状程度なら、受診して家で安静にして過ごせば大丈夫ですが、息をすると「ぜいぜい」「ひゅーひゅー」が聞こえるなど、呼吸が苦しそうなときは、すぐに病院へ！



### 溶連菌感染症

突然の発熱と強いのどの痛み、嘔吐などから始まります。のどの奥が真っ赤になり、首のリンパ節が腫れたり、腹痛を伴うこともあります。せきや鼻水はほとんど無いのですが、したに真っ赤なブツブツができたり(いちご状舌)、かゆみを伴う細かい発疹が体のやわらかい部分を中心に広がることがあります。発病後1～3週間たって急性腎炎やリュウマチ熱といった合併症を起こすこともあるので、合併症予防に処方された薬は最後までしっかり飲ませましょう。

### ウイルス性胃腸炎(ロタウイルスノロウイルスなど)

急な嘔吐や下痢、発熱が主症状です。水っぽい便が1日10回以上出ることも。ロタウイルスでは白っぽい便がよく見られます。感染力が強く、大人にもうつりやすいので、感染予防を工夫してください。便や嘔吐物の処理には十分注意してください。



### ひろばからのお願い

感染症のため、休園や学級閉鎖となっている保育施設に在籍しているおきさまは、その期間中の子育て交流ひろばのご利用はご遠慮ください。

また、ご家族や身近な方が罹患している場合も同様にお願ひします。

感染症の蔓延防止のため、ご協力くださいますよう、よろしくお願ひいたします。